

# Kontakt

NaturFreunde Sachsen e.V.  
Schwepnitzer Str. 1  
01097 Dresden

0351 - 426 678 01  
info@die-naturfreunde-sachsen.de



# Handreichung Projekt Stärkenberatung

Landesverband  
NaturFreunde Sachsen  
e.V.



# Dank

Wir möchten unseren herzlichen Dank all jenen aussprechen, die maßgeblich zum Erfolg dieses Projekts beigetragen haben. Ein besonderer Dank gilt den engagierten Stärkenberater\*innen, die sich intensiv und ehrenamtlich für die Projektziele eingesetzt haben und mit ihrer Arbeit eine wertvolle Unterstützung für unseren Verband darstellen. Ebenso danken wir den Mitgliedern, der Projektsteuerungsgruppe, den Ortsgruppenvorsitzenden und dem Landesvorstand der NaturFreunde Sachsen e.V., die mit ihrem Vertrauen und ihrem Einsatz den Rahmen für dieses Projekt geschaffen und die Umsetzung ermöglicht haben. Ihr gemeinsames Engagement hat die Stärkenberatung zu einem bedeutsamen Teil der Naturfreunde Verbandsentwicklung gemacht.

Das Projektteam “Stärkenberatung”

November 2021 bis Dezember 2024

Impressum/ V. i. S. d. P.:  
NaturFreunde Sachsen e.V.  
Schwepnitzer Str. 1, 01097 Dresden

Erschienen im Januar 2025

# Inhalt

**Was kann Stärkenberatung.....2-3**

**Umgang mit Konflikten im Verband....4-5**

**Unterstützer\*innen finden.....6-7**

**Teilhabe im Verband stärken.....8-9**

**Umgang mit Diskriminierung.....10-12**

**Übersicht Bildungsträger .....13**

# Was kann Stärkenberatung

Das Projekt „*Stärkenberatung*“ widmete sich in den Jahren 2021 bis 2024 einer Vielzahl an Themen. Verbandsentwicklung, Formen von Diskriminierung, Beratung und Konfliktlösung sind nur einige davon. Um die in Seminaren, Veranstaltungen und dem Projektalltag vermittelten Inhalte langfristig zu sichern, haben wir in dieser Handreichung einige zentrale thematische Schwerpunkte zusammen-gefasst.

Die Handreichung richtet sich vor allem an unsere sächsischen NaturFreunde Mitglieder, aber auch allen Interessierten, die sich die Projektinhalte in Erinnerung rufen möchten und weiter mit ihnen tätig werden wollen. Es soll einen Überblick über die zentralen Aspekte liefern.

## Unsere ausgebildeten Stärkenberater\*innen:



Im Projekt wurden **20 engagierte und qualifizierte Stärkenberater\*innen** ausgebildet. Sie stehen dem Verband (auch nach Projektende) zur Verfügung, um mit ihren Kenntnissen in unterschiedlichen Themenbereichen NaturFreunde-Ortsgruppen, Mitglieder und weitere Interessierte zu unterstützen.

Mit einer systemischen Haltung - geprägt von Neutralität, Neugier, einer offenen Haltung des Nicht-Wissens und Lösungsorientierung - beraten sie euch ehrenamtlich. Sie treten nicht als Expert\*innen für eure Probleme auf, sondern helfen euch dabei, durch gezielte Nachfragen eigene Lösungswege zu finden. Die Beratungen basieren auf Freiwilligkeit aller Akteur\*innen.

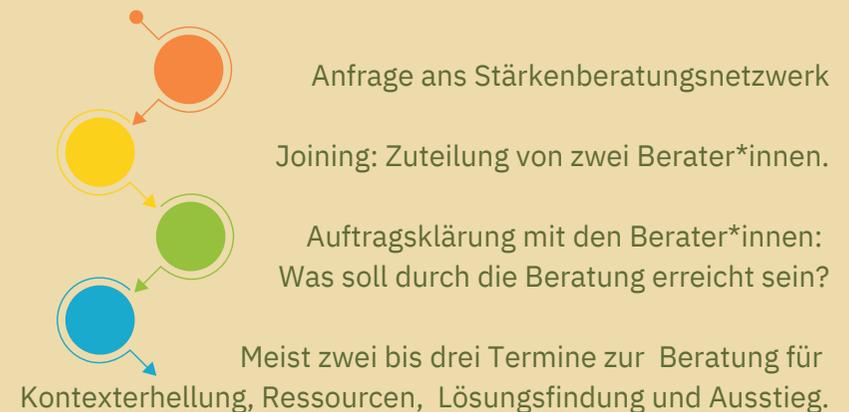
In Zukunft könnt ihr die sächsischen Stärkenberater\*innen unter [berater\\_innen@die-naturfreunde-sachsen.de](mailto:berater_innen@die-naturfreunde-sachsen.de) erreichen.



Im gesamten Bundesverband sind Stärkenberater\*innen und -trainer\*innen unterwegs, die angefragt werden können. Die neu gegründete Fachgruppe „Stärkenberatung“ wird eine Verankerung im Bundesverband schaffen.

Für einen Kontakt oder Informationen sucht ihr mit dem Stichwort „Stärkenberatung“ auf der Bundeswebsite: [www.naturfreunde.de](http://www.naturfreunde.de) oder schreibt an: [esser-luber@naturfreunde.de](mailto:esser-luber@naturfreunde.de) oder [lamprechter@naturfreunde.de](mailto:lamprechter@naturfreunde.de).

## Ablauf einer Beratung:



**Berater\*innen können ebenfalls für Moderationen bei Mitgliederversammlungen und zur Unterstützung von Bildungsveranstaltungen anfragt werden.**



# Umgang mit Konflikten im Verband



Ein zwischenmenschlicher Konflikt ist eine Interaktion, bei der es Unvereinbarkeiten (denken, fühlen, handeln) gibt, die als (emotionale) Beeinträchtigung erlebt wird.

Oder, wenn sich eine Person durch (nicht) handeln oder (nicht) wollen einer anderen Person beeinträchtigt fühlt.

Konflikte sind oft negativ konnotiert, allerdings bietet die Bearbeitung von Konflikten auch Chancen: schafft Raum für neue Ideen, Verständnis füreinander (durch Perspektivwechsel), Entladung von Emotionen und besseres Miteinander

Um einen Konflikt zu lösen ist es hilfreich sich passenden Handlungsstrategien zu überlegen. Folgende Tabelle gibt Vorschläge für vier verschiedene Konflikte:

**Eine Konfliktaustragung ist/erscheint den Parteien:**

Eine einvernehmliche Lösung ist/erscheint den Parteien:

unmöglich  
möglich

	vermeidbar	unvermeidbar
unmöglich	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regeln vereinbaren</li> <li>Frühwarnsystem einrichten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moderation nutzen</li> <li>Mediation nutzen</li> </ul>
möglich	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stillhalteabkommen</li> <li>Berührungspunkte verringern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entscheidung der Hierarchie</li> <li>Schlichtung- und Schiedsverfahren</li> </ul>

## Feedback geben

Viele Konflikte müssen erst gar nicht entstehen, durch ein konstruktives und offenes Feedback kann anderen Mitgliedern Wertschätzung, aber auch konstruktive Kritik bzw. Verbesserungswünsche entgegen gebracht werden.



### Was gibt es zu beachten:

- bestärkend und konstruktiv
- auf wenige wichtige Aspekte beschränken
- Ich-Aussagen formulieren

- **Wahrnehmung, Wirkung, Wunsch**
- > **ich habe gehört/ gesehen ...**
- > **... das wirkte auf mich ... / ... das empfinde ich als ...**
- > **Ich hätte mir gewünscht... / Für mich wäre hilfreicher ...**

**SAGES Methode** agiert mich ICH-Aussagen, die die Aussage als Selbstoffenbarung formuliert leichter hörbar und annehmbar machen.

- S** - ichtweise schildern
- A** - uswirkungen beschreiben
- G** - efühle benennen
- E** - rfragen wie Andere, die Situation sehen
- S** - chlußfolgerungen ziehen

# Unterstützer\*innen finden

Die Vereinsarbeit wird maßgeblich durch das freiwillige Engagement von Mitgliedern und Ehrenamtlichen getragen. Es gibt dabei verschiedene Formen der Unterstützung: Neben aktiver und passiver Mitgliedschaft, der Übernahme von Vorstandsaufgaben oder der Leitung von Sportgruppen unterstützen. Allerdings interessieren sich immer mehr Menschen für kurzfristiges Engagement, teilweise ohne Mitgliedschaft. Engagement ist, wie die Gesellschaft, immer im Wandel. Aktuell sprechen wir vom Neuem Ehrenamt.

.....

## 1. binnenehalten / gewinnen

- Aufgaben und Ressourcen festlegen
- Verantwortlichkeiten für Freiwillige klären
- Angebot attraktiv und verständlich gestalten
- Motive der Freiwilligen berücksichtigen
- Ehrenamts-Such-Profil veröffentlichen:  
<https://www.ehrensache.jetzt/>

## 4. behouden/ behalten, binden

- Langfristige Begleitung sicherstellen
- Beratung bei Fragen und Anliegen
- Motiv- und Entwicklungswünsche erkennen
- Regelmäßige Feedbackgespräche führen
- Auf veränderte Bedarfe reagieren



# Freiwilligenmanagement

Um allgemein Freiwillige für die Verbandsarbeit zu gewinnen und zu halten, gibt es verschiedene Ansätze. Eine gute Übersicht liefert das niederländische 5-mal-B-Modell, welches wir euch hier aufzeigen:

## 2. begeleiden / begleiten

- Orientierung für neue Freiwillige bieten
- Verantwortliche für Begleitung bestimmen
- Vereinsarbeit vermitteln: Leitbild und Strukturen
- Einarbeitung und Einstieg erleichtern
- Kennenlernen von Verein und Engagement



## 3. belonen / anerkennen

- Anerkennungskultur etablieren und fördern
- Wertschätzender Umgang miteinander
- Vielfältige Würdigungsformen anbieten
- Individuelle Präferenzen berücksichtigen
- Erwartungen regelmäßig abgleichen

## 5. beeindigen / beenden

- Abschiedskultur etablieren und wertschätzen
- Abschiedsgespräch und Zertifikat anbieten
- Verlassen ohne schlechtes Gewissen ermöglichen
- Rückkehroptionen und Kontakt offenhalten
- Feedback und Dokumentation nutzen

# Teilhabe im Verband stärken

Eine lebendige Beteiligung im Verband fördert die Öffnung für neue Zielgruppen und ermöglicht es, auf veränderte gesellschaftliche Bedürfnisse flexibel zu reagieren. Sie unterstützt nicht nur die Erneuerung der Ortsgruppen, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl. Drei Aspekte sind dabei besonders wichtig

## Transparente Entscheidungsprozesse

Transparenz in Entscheidungsprozessen ermöglicht es den Mitgliedern, sich fundiert zu informieren und aktiv zu engagieren. Eine klare Kommunikation und offene Informationen stärken das Vertrauen und fördern die Bereitschaft zur Mitwirkung.

Es ist wertvoll, vermeintliche „Selbstverständlichkeiten“ im Verein regelmäßig zu überdenken (z. B. wann sich der Vorstand trifft) und die Perspektive neuer Mitglieder einzunehmen. So können sich alle Mitglieder besser einbringen und fühlen sich als Teil des Entscheidungsprozesses.

## Offene Kommunikationswege

Eine offene, regelmäßige Kommunikation schafft Möglichkeiten, Meinungen und Ideen aller Mitglieder einzubeziehen. Die regelmäßige Weitergabe von Informationen über Aktivitäten und Entscheidungen fördert ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit.

Offenheit für Rückmeldungen und die Nutzung verschiedener Kommunikationskanäle – wie E-Mails, Newsletter, Schwarze Bretter und soziale Medien – tragen dazu bei, dass sich alle Mitglieder angesprochen fühlen.

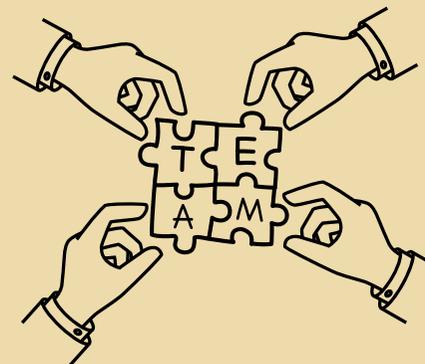
So entsteht ein vertrauensvoller Rahmen, in dem Mitglieder motiviert werden, ihre Ideen zu teilen und die Vereinsarbeit kontinuierlich mitzugestalten.



## Inklusive Vereinsführung:

Eine inklusive Führungskultur berücksichtigt unterschiedliche Perspektiven und sorgt dafür, dass alle Mitglieder gehört werden. So können Entscheidungen auf einer breiteren Basis getroffen werden, was zu einem stärkeren Zusammengehörigkeitsgefühl führt.

Der Abbau von Barrieren, die Verwendung einfacher und inklusiver Sprache sowie das Vertrauen in die Kompetenzen der Mitglieder tragen zu einer kooperativen und lernfördernden Atmosphäre bei. Statt starrer Vorgaben wird ein Raum geschaffen, in dem sich Mitglieder aktiv weiterentwickeln und entfalten können.



## Mitwirkung im Landesverband

Aktive Beteiligung ist auch auf Landesebene der NaturFreunde Sachsen durch die Teilnahme an Gremiensitzungen und thematischen Arbeitsgruppen wie „Umwelt“ und „Öffentlichkeitsarbeit“ möglich.

Besondere Formate wie „soziale Wanderungen“ und Zukunftswerkstätten bieten darüber hinaus die Gelegenheit, neue Ansätze zur Förderung der Teilhabe kennenzulernen und sich über aktuelle Entwicklungen und Ideen im Verband auszutauschen.

# Umgang mit Diskriminierung

Um eine vielfältige Verbandskultur zu fördern, ist es uns wichtig (un)bewusste Vorurteile gegenüber Menschengruppen zu reflektieren und abzubauen. Dadurch wollen wir sicherstellen, dass sich alle Menschen bei den NaturFreunden Sachsen e.V. willkommen fühlen.

**Diskriminierung** bezeichnet die ungerechtfertigte - oft negativen - Behandlung von Individuen oder Gruppen aufgrund eines oder mehrerer bestimmter bzw. zugeschriebenen Merkmalen. Sie äußert sich in Vorurteilen, Benachteiligungen, Ungleichbehandlung und Gewalt. Diese Merkmale können Geschlecht, Ethnie, Religion, sexuelle Orientierung, Alter, Behinderung oder andere Identitätsfaktoren umfassen.

## Formen von Diskriminierung

### **Diskriminierung aufgrund von Herkunft und Identität:**

- Rassismus: Wegen Herkunft oder Aussehen
- Antisemitismus: Gegen Juden\*innen
- Antiziganismus: Gegen Romnja und Sintize
- Islamophobie: Gegen Muslim\*innen

### **Diskriminierung aufgrund von Geschlecht und Sexualität:**

- Sexismus: Wegen Geschlecht
- Homophobie: Wegen sexueller Orientierung
- Transphobie: Gegen trans\* oder nicht-binär

### **Diskriminierung aufgrund von sozialem Status und Aussehen:**

- Klassismus: Wegen sozialem Status
- Ableismus: Gegen Menschen mit Behinderung
- Ageismus: Wegen Alter
- Lookismus: Wegen Aussehen

**Intersektionalität** bedeutet, dass verschiedene Merkmale zusammenwirken und die Erfahrungen von Diskriminierung beeinflussen, sodass Menschen auf unterschiedliche und mehrfache Weise benachteiligt werden.



## Ebenen von Diskriminierung

- **individuelle Ebene:** direkte Diskriminierung, z.B. Mobbing
  - Bsp.: *“Die Wanderleitung können besser Männer übernehmen, weil sie einen besseren Orientierungssinn als Frauen haben.”*
- **strukturelle/institutionelle Ebene:** indirekte Diskriminierung, z.B. Versagung angemessener Vorkehrung
  - Bsp.: *Bei einer Wanderung gibt es zur Verpflegung Wiener und belegte Brote mit Wurstaufschnitt - für Vegetarier\*innen und Veganer\*innen ist leider nichts dabei.*
- **gesellschaftliche/kulturelle Ebene:** gesellschaftliche Normen und Werte
  - Bsp.: *Gendern in Publikationen oder Bilder mit überwiegend weißen Menschen.*

## Unterstützung bei Diskriminierungen

Dem Auftreten von Diskriminierung wollen wir als Verband entgegenwirken. Deshalb haben wir erste Strukturen geschaffen mit Vorfällen umzugehen und wollen diese ausbauen:

- Beratungsangebot bei den Stärkenberater\*innen
- Umsetzung eines Awarenesskonzeptes
  - Entstehung einer Arbeitsgruppe auf Bundesebene
  - Awareness-Koffer im NaturFreunde Büro
    - Ansprechperson in Sachsen: Candy Schwenke:  
candy.marx@gmx.de

Bei akuten Vorfällen und Unterstützungsbedarf verweisen wir gerne an die mobile Beratung vom Kulturbüro Sachsen:

<https://kulturbuero-sachsen.de/arbeitsbereiche/mobile-beratung/>

### Was tun, wenn ich Diskriminierung wahrnehme?

**Betroffene unterstützen:** Zuhören, ernst nehmen, Sicherheit bieten

**Stellung beziehen:** Diskriminierung klar verurteilen

**Gespräche führen:** Klärende, moderierte Gespräche mit allen Beteiligten

**Maßnahmen ergreifen:** Verwarnungen, Sanktionen, Ausschlüsse bei Bedarf



**Prävention fördern:** Schulungen und Workshops zur Sensibilisierung

**Externe Beratung nutzen:** Bei Bedarf Unterstützung durch Fachstellen.

## Übersicht Bildungsträger:

Es gibt eine Vielzahl an kompetenten Bildungsträgern, die ihr anfragen könnt um eure Mitglieder weiterzubilden. Dazu eine kleine Übersicht:

Umwelt- und Naturschutz, Klimagerechtigkeit	NABU, BUND, INKOTA Netzwerk, Konzeptwerk neue Ökonomie, BNE Sachsen, SEBIT,
Soziale Wanderungen	AKuBiZ, FARN, Dresden Postkolonial (auch in weiteren Orten aktiv),
Diskriminierung und Verschwörungstheorie	Amadeau-Antonio-Stiftung, Netzwerk Demokratie und Courage, Ausländerrat Dresden, Kulturbüro Sachsen, RAA Sachsen, Bildung für utopischen Wandel, break the fake e.V.,
Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt	Gerede e.V., different people e.V., RosaLinde e.V.,
Vereinswissen (z.B. Finanzen, Mitgliedergewinnung etc.)	Aktion Zivilcourage, Vereins+Stiftungszentrum, Soziokultur Sachsen, Herbert Wehner Bildungswerk